

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное 10-дневное меню рационов питания воспитанников  
дошкольных образовательных учреждений (12 часов пребывания)  
на 2024 календарный год (июнь, июль)

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг		
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	
<b>1 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	18,10	15,15	19,42	17,55	51,16	37,12	451,82	367,09	4,88	3,67	
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44	0,04	0,04	
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72	
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91	
<b>Второй завтрак</b>														
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	
<b>Обед</b>														
ТТК-514н	Салат из белокочанной капусты со свеклой	50	40	0,98	0,79	5,05	4,04	3,57	2,86	63,69	50,95	24,55	19,64	
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	5,61	5,12	4,24	3,76	10,59	7,94	102,96	86,12	27,33	20,50	
ТТК-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/50	5,36	5,36	14,30	14,30	8,82	8,82	185,43	185,43	3,52	3,52	
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72			
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150					14,97	11,23	59,88	44,91			
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46			
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14			
<b>Полдник</b>														
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37	
<b>Ужин</b>														
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	3,38	2,38	17,16	12,94	66,19	53,98	551,93	425,06	15,23	14,56	
ТТК-512н, соус ТТК-403к	Залепанка из творога "Ягодка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	29,49	19,90	15,16	11,26	37,09	26,75	402,76	287,93	1,48	1,00	
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46			



2 День				54,91	42,15	61,17	48,36	261,46	203,34	1816,01	1417,2	50,16	45,49
<b>Завтрак</b>				14,59	11,04	13,91	12,02	79,94	61,47	503,30	398,24	5,86	4,73
2/04	Бутерброд с повидлом												
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
<b>Второй завтрак</b>													
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
<b>Обед</b>													
52/11	Салат из свеклы отварной			0,50	0,50								
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью птицы со сметаной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"			25,77	18,92	25,04	18,35	77,33	64,64	637,84	499,38	79,25	62,56
520/04	Пюре картофельное	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200/15/10	150/15/5	7,76	7,22	8,17	7,03	6,68	4,92	131,35	111,87	39,32	29,66
	Хлеб "Рябинушка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
	Хлеб "Дарницкий"	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12
	Хлеб "Рябинушка"	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
<b>Полдник</b>													
698/04	Кефир	150	110	4,50	3,30	3,88	2,85	6,21	4,55	77,78	57,04	1,09	0,80
<b>Ужин</b>													
ТТК-396	Тефтели из птицы с соусом томатным			21,12	20,45	17,62	16,98	76,05	68,98	547,29	510,50	7,23	7,20
510/04	Каша гречневая вязкая	60/30	60/30	12,60	12,60	7,54	7,54	12,01	12,01	166,30	166,30	3,93	3,93
686/04	Чай с лимоном с печ. сахарн в ассорт.	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
	Хлеб "Рябинушка"	200/7/18	150/7/18	2,97	2,92	5,78	5,77	32,56	28,80	194,17	178,82	3,30	3,27
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
<b>3 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
1/04	Бутерброд с маслом			13,20	9,97	16,07	13,83	66,15	49,55	462,07	362,47	3,04	2,34
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
<b>Второй завтрак</b>													
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
<b>Обед</b>													
22/10	Салат из картофеля с огурцами солёными			35,13	32,76	19,47	15,92	102,26	80,52	724,73	596,37	33,59	25,23
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	40	1,41	1,13	2,54	2,03	3,74	2,99	43,45	34,76	6,76	5,41
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	200/10	150/5	1,95	1,40	4,51	3,01	10,87	8,06	91,90	64,93	23,27	17,44
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	50/150	50/100	27,42	26,01	11,70	10,18	40,39	27,06	376,55	303,91	3,41	2,27
	Хлеб "Рябинушка"	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
<b>Полдник</b>													
697/04	Молоко кипяченое			8,41	7,49	5,87	5,08	53,46	51,94	300,31	283,44	2,08	1,67
ТТК-503н	Булочка "Детская"	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
<b>Ужин</b>													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	50	50	4,55	4,55	3,67	3,67	29,89	29,89	170,85	170,85	0,19	0,19
337/04	Яйцо вареное			11,29	10,70	15,80	14,25	45,70	41,51	370,17	337,07	67,38	59,01
ТТК-11н	Картофель "По-деревенски"	130	110	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
ТТК-475	Чай полусладкий	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Хлеб "Рябинушка"	200	150	3,53	2,99	10,01	8,47	19	16,08	180,21	152,49	54,28	45,93
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
<b>4 День</b>													
<b>Завтрак</b>													
3/04	Бутерброд с сыром			54,19	42,28	61,37	48,08	260,55	203,28	1811,29	1414,96	50,35	45,16
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом			14,65	11,43	12,31	10,26	60,58	45,44	411,78	319,82	3,81	2,97
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
	Хлеб "Рябинушка"	200/3	150/3	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	2,60	1,95
	Хлеб "Дарницкий"	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
<b>Второй завтрак</b>													
	Сок фруктовый разливной			0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40



707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50					10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
<b>Обед</b>															
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	50	40	34,22	27,02	29,16	20,44	107,07	89,81	827,48	651,16	57,88	45,23		
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/5	2,36	1,71	4,55	3,04	10,56	7,83	92,64	65,49	18,86	14,14		
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37				
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14				
<b>Полдник</b>															
698/04	Простокваша	150	110	4,59	3,37	3,96	2,90	6,49	4,76	79,92	58,61	1,27	0,93		
<b>Ужин</b>															
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	36,43	28,31	18,62	16,42	108,93	91,62	749,05	627,43	13,66	13,49		
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00		
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	3,46	3,27	5,78	5,77	34,90	30,50	205,49	186,99	0,57	0,42		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37				
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44				
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62		
<b>Второй завтрак</b>															
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40		
<b>Обед</b>															
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	26,04	22,00	33,81	26,97	78,95	66,34	724,30	596,02	77,11	58,35		
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,98	0,79	3,55	2,84	3,67	2,94	50,56	40,45	6,55	5,24		
ТТК-404к	Голубцы с мясом и рисом "Ленивые"	200	150	12,67	9,50	22,42	16,80	16,82	12,59	319,75	239,58	68,32	51,25		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14				
<b>Полдник</b>															
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37		
<b>Ужин</b>															
ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (мексик см)	2/40/10	40/10	15,51	9,66	12,07	7,53	54,05	40,54	386,84	268,59	41,35	35,51		
520/04	Пюре картофельное	130	110	11,01	5,63	7,86	3,94	16,65	8,78	181,38	93,13	5,99	5,12		
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	13,54	10,35	10,42	8,64	59,23	43,14	384,93	291,68	3,08	2,32		
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72		
<b>Второй завтрак</b>															
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40		
<b>Обед</b>															
ТТК-514н	Салат из белокочанной капусты со свеклой	50	40	35,85	29,40	17,14	14,02	90,33	77,75	659,00	554,78	38,87	30,70		
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	150	1,00	0,80	5,05	4,04	3,68	2,94	64,20	51,36	24,68	19,74		
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	4,73	3,55	3,24	2,43	13,69	10,27	102,89	77,17	12,92	9,69		
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	23,64	18,97	4,60	3,86	3,76	3,68	150,98	125,32	1,27	1,27		
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35				
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				



	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			7,50	6,58	9,45	8,66	37,43	35,91	264,74	247,87	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
470/10	Булочка дорожная	50	50	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06		
	<b>Ужин</b>			12,20	11,49	9,52	8,94	68,28	59,66	407,64	365,09	13,00	13,00
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72		
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150					14,97	11,23	59,88	44,91		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>7 День</b>			54,28	42,19	61,34	48,26	261,46	203,16	1815,02	1415,74	50,36	45,46
	<b>Завтрак</b>			13,01	9,80	12,98	11,26	72,48	54,27	458,90	357,60	2,93	2,26
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	8,22	6,17	6,85	5,68	43,05	32,30	266,80	205,06	2,18	1,64
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	<b>Второй завтрак</b>			0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
	<b>Обед</b>			20,76	16,14	35,00	26,46	78,55	65,50	712,19	564,64	87,62	64,58
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,39	0,31	3,03	2,42	2,65	2,12	39,37	31,50	6,40	5,12
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/10	150/5	2,09	1,51	4,54	3,03	8,05	5,97	81,41	57,16	25,86	19,40
ТТК-393	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	13,80	9,97	26,72	20,31	20,74	14,97	378,63	282,60	50,57	36,49
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
698/04	Ацидофилин	150	130	4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
	<b>Ужин</b>			30,83	21,51	14,65	11,64	67,74	55,82	526,20	414,12	13,93	13,65
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>8 День</b>			55,01	43,16	61,87	48,16	262,3	204,2	1826,07	1422,88	50,46	45,91
	<b>Завтрак</b>			15,41	11,99	13,18	10,91	60,58	45,44	422,61	327,94	3,50	2,74
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	<b>Второй завтрак</b>			0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
	<b>Обед</b>			40,76	33,68	34,42	26,43	109,41	91,75	910,43	739,46	27,68	19,48
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	50	40	0,41	0,33	0,05	0,04	1,28	1,02	7,19	5,75	5,10	4,08
ТТК-451	Суп картофельный глежками с мякотью птицы	200/15	150/15	9,03	8,23	8,61	7,74	16,79	12,57	180,76	152,86	13,69	10,43
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,12	11,42	9,30	6,20	239,68	159,79	0,56	0,37
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
	<b>Ужин</b>			18,57	17,90	22,85	22,21	55,33	50,75	501,25	474,44	0,49	0,46
340/04	Омлет натуральный	105	105	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07



	Хлеб "Рябинушка"		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
<b>9 День</b>					55,01	42,05	60,97	47,26	260,2	203,17	1809,57	1406,22	50,81	45,39		
<b>Завтрак</b>					14,29	10,76	13,82	11,88	75,98	58,36	485,58	383,46	3,03	2,36		
2/04	Бутерброд с повидлом				2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10		
161/04	Суп молочный с пшеном	30/10/5	20/10/5		200	150	4,76	3,57	4,19	3,14	17,86	13,39	128,15	96,11	1,30	0,98
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий		180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62		
<b>Второй завтрак</b>					0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40		
707/04	Сок фруктовый разливной		100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40		
<b>Обед</b>					17,22	15,59	25,87	23,27	93,22	81,31	674,61	596,90	59,91	47,68		
ТТК-513н	Салат "Свежесть"		50	40	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,50	30,00		
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/5		2,36	1,71	4,55	3,04	10,56	7,83	92,64	65,49	18,86	14,14		
ТТК-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/50		5,36	5,36	14,30	14,30	8,82	8,82	185,43	185,43	3,52	3,52		
510/04	Каша пшеничная вязкая	430	110		4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02				
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150		0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02		
	Хлеб "Рябинушка"		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
	Хлеб "Дарницкий"		1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14				
<b>Полдник</b>					4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94		
698/04	Кефир		150	130	4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94		
<b>Ужин</b>					4,55	4,22	10,09	7,65	37,51	31,98	259,06	213,63	52,72	45,09		
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"		75	50		0,14	4,20	2,64		0,12	37,76	24,78				
334/10	Рагу овощное		130	110	2,76	2,34	5,65	4,78	12,29	10,40	111,11	94,01	49,42	41,82		
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7		0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27		
	Хлеб "Рябинушка"		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
<b>10 День</b>					54,29	43,02	60,79	47,39	260,19	203,79	1805,03	1413,75	50,27	45,31		
<b>Завтрак</b>					18,13	15,06	18,93	17,06	67,12	50,36	511,42	415,14	3,46	2,70		
1/04	Бутерброд с маслом		30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37				
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт		5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44				
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3		7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	2,29	1,72		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150		3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
<b>Второй завтрак</b>					0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40		
707/04	Сок фруктовый разливной		100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40		
<b>Обед</b>					18,98	12,33	21,35	14,30	79,10	65,74	584,40	440,93	62,52	49,75		
13/2010	Салат из свежих огурцов		50	40	0,39	0,31	3,05	2,44	1,21	0,97	33,80	27,04	4,85	3,88		
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5		1,95	1,40	4,51	3,01	10,87	8,06	91,90	64,93	23,27	17,44		
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50		9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59		
520/04	Пюре картофельное	130	110		2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150		0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72		
	Хлеб "Рябинушка"		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
	Хлеб "Дарницкий"		1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14				
<b>Полдник</b>					3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37		
697/04	Молоко кипяченое		130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37		
<b>Ужин</b>					12,12	10,23	12,96	12,20	92,97	79,66	537,02	469,42	13,10	13,07		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко		130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00		
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150		7,18	5,34	6,49	5,74	48,99	36,95	283,07	220,84				
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18		2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07		
	Хлеб "Рябинушка"		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				



	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>			542,70	428,20	612,10	479,60	2605,5	2035,5	18154,10	14153,30	502,60	453,40
<b>В среднем в день:</b>			54,27	42,82	61,21	47,96	260,55	203,55	1 815,41	1 415,33	50,26	45,34

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Витамины С мг
3-7 лет	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45

**Примечание:**

- С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
- При получении нового урожая свежих овощей допускается замена салатов из отварных или квашеных овощей на свежие овощи (помидор, огурец, зелень и т.п.)
- Пищевая и энергетическая ценность и содержание витаминов получена расчетным путем и может измениться в зависимости от исходных показателей сырья.

Примечание: при составлении меню использованы

- Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
- Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

Исп. Г.Н. Мартынова

